

Утка терияки

Общее время 30 мин 30 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
976 кДж / 232 ккал

Жиры: 9 г Белки: 26 г
Углеводы: 10 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

500 г	утиной грудки, нарезанной соломкой
5 ст. л.	Соус Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
	масло для жарки
200 мл	апельсинового сока
20 г	сахара
20 г	горчицы
20 г	редьки
20 г	моркови
20 г	сельдерея
20 г	огурцов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Мясо утки около 20 минут мариновать в соусе Teriyaki с обжаренным чесноком. Затем обжарить на сковороде в сильно разогретом масле с двух сторон и готовить около 7 минут в духовке при 180 °C .

Шаг 2

В это время добавить апельсиновый сок и маринад из-под утки с маслом на сковороде. Затем добавить сахар, горчицу и уварить.

Шаг 3

Овощи очистить, помыть и нарезать тонкой соломкой.

Шаг 4

Красиво выложить утку терияки на тарелку, залить ровным слоем апельсинового соуса, а сверху разместить нарезанные соломкой овощи.